

Participar es vivir

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriátrica y Gerontología



Con la colaboración de:

CAJA MADRID
OBRA SOCIAL



Sigue conectado con el mundo. Eres capaz, merece la pena.

Mucha gente piensa que una vez terminada la vida laboral, no hay necesidad de seguir preocupándose por lo que pasa en el mundo. Tener más años no tiene que significar desentenderse de lo que pasa a nuestro alrededor. Todo lo contrario.

Tenemos CONOCIMIENTOS, opiniones y experiencias que aportar.

Si no lo has hecho antes, es el momento para COMPROMETERSE con lo que pasa alrededor y, ¡no dejan de pasar cosas que nos afectan!.

En este folleto vamos a ver:

- 1 ¿Por qué participar?
- 2 Un par de barreras a eliminar
- 3 ¿Dónde y cómo podemos participar?
- 4 Nuestra opinión es importante



¿Por qué participar?

Porque **IMPLICARNOS** en las decisiones que nos afectan, en los problemas que nos preocupan no sólo a nosotros, sino también a otros, es una forma de comprometernos con la vida.

Porque **COMPARTIR** con otros preocupaciones e iniciativas, es una oportunidad para estrechar o iniciar nuevas relaciones.

Porque incorporarte a **GRUPOS** o empezar a **CONOCER** nuevos temas, es todo un reto que nos puede ayudar a mejorar como personas.

Y la última razón, **PARTICIPAR**, estar al tanto, saber lo que pasa... nos mantiene en forma.



Un par de barreras a eliminar

Conforme nos hacemos mayores, podemos tener la impresión de que es poco lo que podemos ofrecer.

Pero los años también nos han enseñado muchas cosas que no se pueden aprender en los libros. Eso es precisamente lo que nosotros, y nadie más, podemos aportar.

En ocasiones se escuchan frases como: "ahora que te has jubilado, a descansar, y a no preocuparte por nada". Estas frases esconden un mensaje: No contar con nosotros.

Nosotros sabemos que conducir la propia vida e implicarse en lo que nos rodea aumenta nuestro BIENESTAR. Por eso, aunque a veces no nos lo pongan fácil, vale la pena EXPLORAR en qué queremos implicarnos y cómo nos gustaría hacerlo.



¿Dónde y cómo podemos participar?

Una de las vías para participar es hacerlo a través de **ASOCIACIONES**.

Muchas personas mayores forman parte de asociaciones de personas de la misma edad. Otras están integradas en asociaciones en las que participan personas de **DIFERENTES EDADES**.

Existen asociaciones muy diversas. Asociaciones relacionadas con aficiones, cultura, solidaridad con grupos y personas que padecen dificultades.

Existen otras vías de participación distintas. En muchos lugares las personas mayores crean **GRUPOS** en las que comparten aficiones o intereses y de paso ayudan a mantener nuestras tradiciones.

El mundo de las nuevas tecnologías y especialmente internet, es una oportunidad sorprendente para **IMPLICARSE** en actividades y proyectos que se llevan a cabo en otros lugares, y que se podrían poner en marcha dónde usted vive.

Si no se ha atrevido hasta ahora, no dude en intentarlo. Los nietos le pueden ayudar a empezar.



Nuestra opinión es importante

Vivimos en un sociedad en la que el individualismo va cobrando terreno.

Sin embargo, sabemos que muchas situaciones que nos incomodan o nos disgustan no las podemos mejorar individualmente.

Las opiniones, las experiencias y conocimientos de las personas mayores son un privilegio imprescindible para los que queremos mejorar el lugar en el que vivimos.

Es importante que nuestra voz se oiga en cualquier lugar donde se toman decisiones tanto políticas como aquellas que afectan a nuestro bienestar cotidiano.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.